

מודעותן של גננות לחשיבות תנועת הגוף וליציבת הנכונה של ילדי הגן (מחקר מדגמי)

AIRIS ניל ותנאה זרעוני

תקציר

רשויות עולמיות, רשותי ישראליות וחוקרים רבים, כולם מעידים על נחיצותה של הפעולות הגוףניות עבור כל האוכלוסייה, כולל ילדים בוגרי הגן. גם נשא טיפוח היציבה הנכונה על ידי פעילות גופנית נחקר, והוכח מחקרים ומיפוי בהנחיות הרשות השונות. נשאלת השאלה, האם מידע חשוב זה מגיע לכל שכבות האוכלוסייה ומהו שמו להלכה למעשה?

מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק מודעותן של גננות לילדים בני ארבע-חמש בצפון הארץ לחשיבותה של הפעולות הגוףניות באופן כללי ולהסבירתה של הפעולות הגוףניות לשם טיפוח היציבה הנכונה עבור ילדי הגן. המחקר ינו מחקר איקוטני והתבצע באמצעות ראיונות וניטוח קטגוריות.מצאי המחקר מלמדים שלגנות הנחקרות מודעות גבורה לחשיבותה של הפעולות הגוףניות, אך מודעותן לחשיבות הפעולות הגוףניות לטיפוח היציבה הנכונה בגין דלה ביותר. כמו כן, נמצא כי קיים פער גדול בין הగנות השונות בהיחס לזמן המוקדש לפעילויות גופנית בגין וביחס לזמן המוקדש להשתלמויות ולהעשרה בנושאים אלו. מסקנות המחקר הן כי מודעות הנקנות לחשיבותה של הפעולות הגוףניות עבור היבטים שונים בהפתחות הילד היא משביעת רצון ויש לשמרה, אך יש להרחיב את מודעותן לגבי תרומות הפעולות הגוףניות עבור טיפוח היציבה הנכונה בגין ולהתמקדש בהעשרות בנושא זה.

מילות מפתח: פעילות גופנית, גני ילדים, טיפוח היציבה הנכונה, גננות

מבוא

חשיבותה של הפעולות הגוףניות כמעודדת את בריאותנו הפיזית והנפשית וכשותרת עליהן ואף כמנעת מחלות, הוכחה רבות בעולם המחקר (D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; Manna & Altavilla, 2017 יותר ויותר הנחיות הקוראות לקיום פעילות גופנית (משרד החינוך, 2007; משרד הבריאות, 2011; האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012; WHO, 2020) בקרב כל האוכלוסיות, בארץ ובעולם.

גם המידע על נחיצותה של הפעולות הגוףניות בקרב ילדי הגן הולך ומתעצם. בהיבט הפיזי-רכישת מיומנויות תנועה, שיפור הקשר ושמירה על הבריאות (בריסיני, 2011; משרד החינוך, 2007); בהיבט הרגשי-העכמת יכולות פנימיות, תחוות מסוגלות עצמאיות ודימי גוף חיובי (רצון, 2003; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016; Shoval, Binyaminov & Shrir, 2019); ובhibet התקשורות והקשרים עם הסביבה (שובל וشكדי, 2007; שובל, Binyaminov & Shrir, 2019); ובhibet הקוגניטיבי-אמצעי לשיפור יכולות הלמידה והחשיבה, כהכללה, הסקט מסקנות, הפרדת נתונים וחיבורם ועוד (חוץ-צימרמן, רוזנשטייך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007). פעילות גופנית בוגנים יכולת להיות אמצעי לטיפוח היציבה הנכונה בקרב הילדים ואמצעי לשמרות היציבה הנכונה גם בשנים שלאחר הגן.

יציבה נכונה של הגוף היא יכולת לשמור על יחסים תקינים בין איברי הגוף השונים בכל מצב-

עמידה, ישיבה, שכיבה, מנוחה ופעילות גופנית (Gil, 2018). יציבה נcona משפיעה לטובה על כל הבריאות בגוף (מיישי, 2018; משרד החינוך, 2007), וربים הם החוקרים המudyים על Chibotah של הפעולות הגוף הנcona לשם טיפול היציבה הנcona (Sinaki et al., 2005; Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019). למרות קיומם של חוקרים בנושא השפעת הפעולות הגוף הנcona על היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדים ליד בית הספר, לא נמצא מחקרים הבודקים נושא זה בקרב ילדים.

במחקר הנוכחי ננסה לברר עד כמה ואם בכלל המידע החשוב בדבר נחיזותה של הפעולות הגוף הנcona בנים הילדים גם בקרב גנות. במחקר נבדקו שמותה וננות מודעות לחשיבותה של הפעולות הגוף הנcona לצורך טיפול היציבה הנcona בנים הילדים. בראשית מאמר זה נבהיר באופן כללי כיצד נוצרות התנוועה והיציבה בגוף האנושי.

רקע תיאורטי

התפתחות התנוועה והפעולות הגוף הנcona מינקota

בן האנוש חווה בשנותיו הראשונות ההתפתחות התנוועתית, כוגניטיבית, שפתית, חברתיות, מוחשבתית ורגשית עצמה. כיצד מתרכשת ההתפתחות עצמה זו? מקורות שונים (יודיג'יט ולין, 2015; ריבקס-ספקטורמן, 2011; פלדנקייז, 1967) מלמדים אותנו כי במוח הילד כ-100 מיליון אדרת תא עצם. תאים אלו הם שותפים משמעותיים בהיווצרותם של מעגלים עצביים בגוף.

המאפשרים לנו את ההתפתחות העצומה בשנים הראשונות ואך את תפוקdonו לאורך החימ. מעגלים אלו כוללים את תא העצב הסנסוריים (תאים תחומיים הנמצאים במקומות שונים בגוף), את המוח ואת תא העצב המוטוריים (תנוועתיים). התאים הסנסוריים קולטים מידע מהגוף ומהסבירה ומעבירים את המידע בעזרת מסילות עצביות אל המוח. המוח מעבד את המידע ובהתאם, שולח פקודות עצביות לשירים באמצעות תא עצב מוטוריים. בהתאם, השירים לעתים מתכווצים, לעתים משתחררים מכיווצים ולעתים נשאים באותו מצב שבו היי לפני הפקודה החדשה. גידילת המוח יצרת המסלולים העצביים החינויים מהוות תשתיית לתפקוד התינוק ולתפקוד הילד בעתיד (גרינברג ובן בשט, 2009).

כדי שתהיליך יצרת המסלולים העצביים החינויים יתקיים במלוא הפוטנציאל ולהוות תשתיית טובה להתפתחותו של התינוק, יש הטוענים כי כבר לאחר הלידה, כאשר ההורים עוטפים את ילדיהם בחום ובאהבה פיזיים ונפשיים, התינוק מפתח סכמת גוף תקינה. נוסף על כך, יש לאפשר לתינוק ההתפתחות הגוף הנcona תקינה (גרינברג ובן בשט, 2009; יודיג'יט ולין, 2015).

התפתחות הגוף הנcona כוללת השכבת התקינה על הבطن ממשן כמה דקות בכל יום, כבר מימי הראשונות (ריבקס-ספקטורמן, 2011). השכיבה על הבطن מאפשרת לתינוק להתחילה להתמודד לראשונה מול כוח המשיכה ולהרים את ראשו. הרמת הראש מאפשרת את חיזוק שרירי הצואר עד כדי החזקה עצמאית של הראש כבר בגיל חדש, היוזרות הלורדזה (SKU) הצווארית ותנוועתיות הראש והצוואר לכיוונים שונים. בהמשך, התינוק השוכב על בטנו, יחל להישען על המפרקים תוך כדי הרמת הראש, הצוואר הכתפיים והחזזה. פעולה זו, מאפשרת לו לחזק את שרيري גבו ולבנות את הקשרים הנחוצים בין המערכת העצבית למערכת השירית בגבו, קשרים אשר ילוו אותו לאורך כל חייו והואו את הבסיס הראשוני והמרכזי ליציבת גוף.

המשך התפתחות התנועה והיציבה של התינוק הבריא הוא סדרה של שלבי התפתחות, כהתהפקיות מהבטן אל הבطن, התישבות, זחילות, מעברים שונים לעמידה ועוד. כל שלב כזה הוא נדבן חשוב בהתפתחות התנועה והיציבה העתידיות. לדוגמה, זחילת שוש מאשרת את חיזוק שריריים המפעילים של הירך (זולברג, 2013; ריבקס-ספקטורמן, 2011) החשובים להליכה. הרמת הראש והזהה בזמן השכיבה על הבطن מאפשרת את היישבה ואת העמידה הזקופות.

אם כן, יש לאפשר דרך הנולד לשכב על הבطن בחודשי חייו הראשונים, לתינוק הנולד להתפתח על פי סדר השלבים, לפעוט להיחשף לגירויים שונים ולילדי הגן להתנווע שעותם ביום בתנועה חופשית ובתנוועה מכוונת (משרד החינוך, 2007). בדרך זו אנו מאפשרים את היוזרכותם ואת חיזוקם של כמה טריליוני קישוריים-מעגלים עצביים במערכות העצבים. הם אלו שיאפשרו את בניית היסודות הנכונים לתנועה וליציבה של התינוק/פעוט/ילד/מבוגר: מעבר מתנוועות רפלקסיביות לתנוועות רציניות ויעילות, חיזוק שריריים המפעילים מסביב למפרקים ולעמוד השדרה, יצירת עקומות عمود השדרה ויציבת הגב, תיאום בין האיברים השונים עד לנשיאת השلد באופן המתאים לו בכל תנוחה, התאמת הגמישות והחזק של שריריהם לכוח המשיכה ושיפור יכולת הילד לבצע משימות מורכבות ברמה גבוהה. במקרים שבהם לא מתאפשר לתינוק להתפתח על פי השלבים ולילד הרך להיחשף לפעילויות שונות, הדבר יפגע בהם, הן ביכולתם לבצע פעילות גופנית בהתאם לגילם והן ביציבות גופם (אלון, 1994; חייקין-بنטור, 2016; יודיג'יט ולין, 2015; Gil, 2013).

פעילות גופנית

פעילויות גופניות מוגדרת כתנוועות הגוף – כלל הפעולות, המעשים והעבודות – הדורשות אנרגיה ומבצעות על ידי כיווץ שרירי השلد של האדם וגורמות להוצאה אנרגיה (האיגוד הקרדיאולוגי בישראל, 2012). לפעילויות גופניות שלושה ממדים עיקריים: משך זמן הפעילות (דקות, שעות); תדרות הפעולות (זמן המוקדש לפעילויות בשבוע); ועצימות הפעולות (הוצאת אנרגיה בזמן מסיום). מרבית הנתונים בעולם כולו מעדים כי מרבית אוכלוסיית העולם אינה מבצעת פעילות גופנית במידה הנדרשת. היעדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני, כפי שמתתקים בעשרות השנים האחרונות בארץ ובעולם, מDIR שינה מעיניהם של העובדים בתחום ומהווה גורם סיכון לשם עומי הן למחלות והן למותות (בר-סיני, 2011; Gonzalo-Almorox & Hallel et al., 2012; Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017).

יתרונות הפעילויות גופנית וחשיבותה

ב-70 השנים האחרונות נאספים אין ספור מחקרים המעידים כי לפעילויות גופנית יתרונות רבים לשמרה על בריאותה של כל האוכלוסייה. יתרונותיה של הפעילויות גופנית בהקשרים הפיזיים הינם האטה בהתפתחות מחלת, שיפור הקשר הגוף-נפש, עזרה בשמרתו משקל גוף בריא, שמירה על צפיפות העצם וחיזקה, הגברת כוח שריר, שמירה על גמישות, הפחחת סיכון ניworth, המערכת החיסונית, רידעה במספר הנפילות בקרב מבוגרים ואף הגנה מפני סרטנים שונים (ישראל, נץ ורביב, 2003; שובל וشكדי, 2007; שיינוביץ, 2012). יתרונותיה של הפעילויות גופנית אינם

רק בהיבטים הפיזיים. השכילה לכתוב שחר-לו (2004) בספרה: "אי אפשר להבין תהליכיים גופניים-תונוטיים מבעלי להביה בחשבן את התהליכים הנפשיים השוררים בתוכם" (עמ' 4). התונוטיות בעילות גופנית ובSPORT גורמת להנהה ולSHIPOR מצב הרוח, מסיעת לשיפור הדימוי העצמי והבטיחון העצמי ואף עוזרת בהקלת מלחצים וסיפוק אנרגיות להתקומות במצב חוץ (MOCHTER וMSIKHA, 2020). פעילות גופנית בקבוצות עשויה לקדם חברות ומערכות, חברתיות, לשפר את יכולת לעבוד בשיתוף פעולה ולסייע בהקניות ערכי משמעת ומחייבות, הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים בגיל בית הספר ובגיל הגן (זבדי, 2013; שובל וشكדי, 2007; Madic et al., 2018; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido, 2016).

חשיבות הפעולות הגוףית בגיל הגן

כמה מאפיינים חשובים בתקופת גיל הגן (3-7) בהקשר של הפעולות הגוףית: הצורך בתנועה בגיל זה הינו צורך בסיסי, חשוב וטבעי בקרב הילדים, מערכת העצבים עוברת תהליכי התפתחות בסיסיים, אפשר להטמע תנועות בסיסיות (כרצה) כהרגלי חיים, הפעולות הגוףית מרחיבה את מגוון התנועות ואת העשרה ידיעותיו של הילד (כחכרת איברי הגוף). כמו כן, חינוך גופני בגיל זה הוא פתח לאימוץ אורח חיים בריא בהקשר הבריאות, במהלך החיים הבוגרים. הלמידה המוטורית וההתפתחות התנועה בגיל הגן מאפשרת התפתחות בהיבטים גופניים-בריאתיים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקיס-ספקטורמן, 2011; שובל וشكדי, 2007; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Madic et al., 2018). (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007).

בהתבט הפיזי, הילד בגיל הגן משפר ומשכל מילומניות שנרכשו בשנים הקודמות, כמשמעותו ורצחה. הוא רוכש מיומנויות חדשות, כזריקת כדורים מילומנת ביד אחת בסביבה מוכרת ומשתנה, המיומנויות הנרכשות בגיל הגן הם בסיס למילומניות מפותחות יותר, מכיתה ג' ואילך, וכן כוללות את הכרת המרחב, יסודות כוח, הכרת מושגי זמן ושיפור השטף התונוטתי. פעילותות אלה מאפשרות לטעת בילד הרגלי תנועה ושיפור הקשר הגוף. אלה מהווים יסודות לבリアותו (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007).

החשיבות לשיפור הקשר הגוף של ילדי הגן על ידי פעילותותörper גוףניות אפשר למצוא במחקרדים רבים, כמו גם במחקרם של מאדייך ועמיתיו (Madic et al., 2018). במחקר זה נבדק כיצד אימונים פיזיים של 60 דקות, פעמיים בשבוע, לשישה חודשים - למשל ריצה של 20 מטרים, הליכה לעבר ספסל, טיפוס עלייו והמשך הליכה, היתלות על בר ועוד - משפרים את הקשר הגוף של 56 בנות בריאות (גיל ממוצע לתחילת המחקר – 5.08 שנים). הקשר נבדק בפרמטרים קואורדינציה, כוח וכוח מתרץ וכן מהירות התגובה לגפיהם העליונות. הממצאים הראו שיפור כושר שימושתי ביותר בקרב הבנות שהשתתפו בתוכנית ביחס לבנות בקבוצת הביקורת, שלא השתתפו בה.

לחינוך הגוף השפעות חיוביות רבות גם **בהתבט הרגשי**. הילדים הנחשפים לחינוך הגוף מתנסים בעילות מוכרות ובעילות חדשות, בסביבה מוכרת ובסביבה חדשה, ומתוך כך פועלים על פי חופש בחירה במסגרת נתונה. סיוטאציה זו מאפשרת להם להכיר את עצםם, להמודד עם מצבים חדשים, לבחור מותוק או פיציות, ליזום פעולות ולבטא ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגוףם. יכולות רגשיות חשובות וمتפתחות אלו מאפשרות לילדים המתנסים בעילות הגוףית לעמוד

באתגרים. הם בונים את תפיסת העצמי, את תפיסת המסוגיות, מגלים יוזמה וחווים דימויי גוף טוב ומציאותי. מתוך כך הם משתחררים מתחומיים, עם זאת, יכולים לבקש עזרה בעת הצורך. בדומה מחקרים אשר עסכו בקשר בין ביצוע פעילות גופנית לבין קשב וריכוז, נמצא כי בהחלה תיתכן השפעה אידיאלית על רוגע, על ריכוז ועל יכולות קוגניטיביות בילדים עם הפרעת קשב וריכוז. לא פחות חשוב מכך, בגיל זה אפשר להניע הילד מוטיבציה להשתתפות בפעילויות גופנית והכרה ביתרונותיה הרבים, אשר ילו אותו למשך כל חייו (זבדי, 2013; רצון, 2003; משרד החינוך, 2007; 2016; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2007).

בhbיבט החברתי, בזוכות החינוך ה גופני הילדים יוצרים אינטראקציה עם הסביבה הפיזית והאנושית ונחשפים לתפקידים חברתיים שונים. כתוכאה מכך הם לומדים כיצד להשתלב בקבוצות של ילדים בני גילם, להישמע לחקוקים ולדרישות הקבוצה, להוביל קבוצה ולהיות מובלים, לפתח קונפליקטים, ליצור חברות, לקדם מעורבות חברתית וליצור עם החברים שיתופי פעולה וקשרים הדדיים. נוסף על כך, הילדים נחשפים לצורך באיפוק, למשמעות, לחשיבות, לקבללה ולנטינה של עזרה וכן להתחשבות בזולות. נדבר חשוב נוסף, חברתי וקוגניטיבי, הנוצר בזכות החינוך ה גופני, הוא רכישת השפה (משרד החינוך, 2007; שובל וشكדי, 2007; שובל, BINSHOK, ושריר, 2019).

בhbיבט הקוגניטיבי, בהתיחס לסוגים שונים של פעילות גופנית (קלה, מתונה ועצيمة) ובהתיחס לקבוצות גיל שונות (ילדים, מתבגרים, מבוגרים), נראה כי קיימים מחקרים סותרים בדבר השפעתה החיובית של הפעילויות ה גופניות על היכולת הקוגניטיבית (שובל וشكדי, 2007; זבדי, 2013; שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019). במחקרים המתיחסים למדידת יכולת קוגניטיבית מייד לאחר פעילות עצימה, אין שיפור קוגניטיבי (שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019). עם זאת, על פי הרשויות (משרד החינוך, 2007; 2020; WHO, 2020), נראה כי מתייחסים לפעילויות ה גופניות כאשר מרכיב התורם להתפתחותם הקוגניטיבית של ילדי הגן.

הפעילויות ה גופניות מאפשרות לילדים לחזור ולגלות את סביבתם בקצב אישי ומעניק להם הבנה וידע כיצד הגוף עובד. היא מפתחת את יכולת הבחירה ופתרון הבעיה (כמו בעת תכנון תפיסת כדור בכוח במקום ובזמן הנכון בעת משחק), משפרת ומגדמת את התפיסה החזותית, השמייתית והתחשית, מפתחת יכולות חשיבה כמו תכנון, מילון, הסקת מסקנות, הכללה, מודעות, הפרדת נתונים וחייבום. הבחירה, הගילוי, ההבנות החדשנות, אפשרויות הבחירה ופתרון הבעיה – כל אלה מסייעים לידי לשפר את יכולות הלמידה שלו – קליטת מידע, שימושו וניתוחו – ואת הקשב והריכוז. הם גם מהווים יסודות למודעות לחשיבותה של הפעילויות ה גופניות לאורך כל החיים (חוֹצִימְרָמֶן, רוזנשטייך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007; שובל וشكדי, 2007).

מחקר אשר התיחס לקשר בין פעילות גופנית לבין יכולת קוגניטיבית הוא מחקר של כהן-מדגר ונחמן (2001). במחקר נבדקה השפעתן של אסטרטגיות למידה חיצונית (חוורות מורובות על ביצוע משימה, העלאת ביצועים קודמים מתוך זיכרון והעברת יכולת הביצוע שנרכשה למיזננות מורכבת יותר) הניתנות על ידי מבוגר, על שיפור הלימוד והביצוע המוטורי (מעברים בתוך מבוך) בקרב ילדים גן חובה. נמצא כי אכן אפשר לשפר את הביצועים המוטוריים (זמן ביצוע משימה ודיוק ביצוע משימה) באמצעות תיווך חיצוני.

נדבר נוספת בחשיבותה של הפעילויות ה גופניות בגיל הגן הוא יכולתה להוביל את ילדי הגן לאימון אורח חיים בריא. במחקר של מורהנו ועמיtiny (Morano et al., 2019), נבדקו 14,035 ילדים

(7-6) איטלקים. נמצא כי ככל שהילדים שיפרו את המיווניות הגוףנית שלהם בהן, וככל שהפעילות הגוףנית הייתה יותר גבוהה, כך היה קל יותר להובילם ללמידה או רוח חיים פעיל ובריא בזמן שהותם בגן.

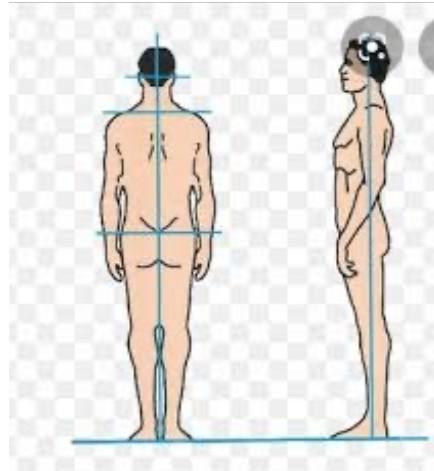
מתוך הסקירה הנוכחית, המכילה מחקרים העוסקים בחשיבותה של הפעילות הגוףנית בגן, אפשר לסכם כי קיומן של פעילויות שונות בגן הילדים מהוות פלטפורמה מצוינת לקידוםם של הילדים.

יציבה

gil, 2013), פלדנקייז (1967), זולברג (2004) ומשרד החינוך (2007) מתייחסים ליציבה גילונה של הגוף כאלו ארנון מתמיד שלו תוקן כדי תשומת לב ליחסים בין איבריו, וכן שמירה על מנה שמננו אפשר לנوع בחופשיות לכל כיוון ואך להתוכוף, להתגלגל וכן הלאה. ניתן לבדוק את יכולות היציבה של האדם בסתכלות מהצד. כאשר האדם מצוי במצב נכונה, אפשר "להעביר" קו דמיוני משיא הגולגולת אל האוזן ומשם אל אמצע הכתף, אמצע מפרק הירך, קרוב לפיקחה ועד לשלייש מכף הרגל. קו דמיוני זה "יפגש" את הקruk בערך 90 מעלות. גם ממבט קדמי ואחוריו ישנים פרמטרים שונים למיקום איברי הגוף ביחס לאיברים שעומל או שמתחת (תם, 2009; מישורי, 2018; 2013). יציבה נכונה משפיעה לטובה על בריאות המפרקים, העצמות, שרירים מערכת הנשימה וזרימת הדם (משרד החינוך, 2007).

תרשים 1

מעבר קו הכבד ביציבה נכונה מבט מהצד ובמבט מאחור



כפי שכתוב לעיל, אם ניתנה לתינוק, לפערות ולילד ההזדמנויות להפתחה באופן תקין, האדם יכול להימצא ביציבה טובה. עם זאת, רבות הן הסיבות להתפתחות ליקויי יציבה: הרגלי תנועה ותנוחה בעייתיים; מאץ תמידי מול כוח המשיכה (לפעמים, כוחות יתר); גמישות יתר בעמוד השדרה; קו הכבד של הגוף מחוץ לגבולות הטבעיים; עומס על המפרקים והשרירים; היחלשות שרירי היציבה – בטן, אגן והגב העליון; חזוק יתר בשראי הגב התיכון – כתוצאה מפצזי (וואלי

גם בעקבות תנועות גדולות מדי של הידים והרגליים); רקמת החיבור – כאשר שררי היציבה אינם מתפקדים כראוי או כאשר יש ברקמה קרע, הידבקויות או קיזור, תפוקה ישتبש, והדבר יכול לגרום ליקוי בשדרירים סמוכים או באיברים סמוכים.

נסוף על כן, חלק לא מבוטל מליקוי היציבה הקשור למרכיב הנפשי. ביחסו עצמי או חוסר ביחסו לדוגמה, “יתנו את ביטויים באופן שボונחיזק את הגוף” (חייקין-בנטור, 2016; משרד החינוך, 2007; Gil, 2013). שיבוש היציבה יבואו לידי ביטוי בשלד (משורי, 2018), בשדרירים (התקרחות או התארכות), בטוחה התנועה של המפרקים וביכולת של כל הגוף לעבוד בתיאום.

אנו רואים אם כן כי היציבה אומורה להיות תקינה אצל אנשים בראים אשר התפתחו באופן תקין, אך רבים הסıcıומיים לשיבושה. עם זאת, תמיד אפשר לשפר אותה. אחד האמצעים הטובים ביותר לשימירה על יציבה נכונה, לשיפורה ואף לתיקון נזקים שכבר קיימים, הוא פעילות גופנית לאורך כל החיים (זולברג, 2013; מזרחי וכפרי, 2017; תם, 2009; Gil, 2013).

פעילות גופנית לשיפור ליקוי יציבה בקרב מבוגרים וילדים בגיל בית ספר

רבים הם המאמרים והמחקריהם המudyים על יכולתה של הפעילות גופנית לשיער בהתמודדות עם ליקוי יציבה שונים בקרב מבוגרים. אחד מליקויי היציבה השכיחים ביותר (לצערנו גם בקרב ילדים) והניתנים לשיפור ממשמעותי הינו היפר קיפוזה. בליקוי זה קיימת כפיפה מוגברת בגב העליון (Gil, 2018). במחקר (Sinaki et al., 2005) אשר בדק נשים הסובלות מהיפר קיפוזה ואוציאופרוזיס, נמצא כי הן סובלות מחולשה ומכאבים בגב, כמו גם מחולשה בגפיים התחתונות. חולשה זו משפיעה על אופן ההליכה שלהם (הילכה איטית יותר), על חוסר איזון ועל נטייה לנפילות.

חלק מהתוכניות לשיפור מצبن היותה פועלות גופנית לשיפור שיוי המשקל, וכן מצבן השתapr. ראייה נוספת התומכת בחשיבותם של התרגילים לשיפור ולהקטנת הקפיפה של ההיפר קיפוזה נמצאה במחקר של גונזאלס-גלבז ועמיטיו (Gonzales-Galvez et al., 2019), אשר בבחן את השפעות הפעילות גופנית על שנייה הזווית בקיפוזה. המחקר עסק בהשפעתם של תרגילי החיזוק ביחס להשפעתם של תרגילי הגמישות, והתקבלה המסקנה כי תרגילי החיזוקrgb לגב העליון חיוניים יותר מתרגילי הגמישות. עם זאת, יש צורך בשני סוגי התרגילים. כמו כן החוקרים ציינו שתדריות האימון, המשך והעוצמה שלו משפיעים גם הם על יכולת התרגילים להקטין את ליקוי היציבה.

במאמר נוסף (Briggs, et al., 2007) התומך בחשיבותם של תרגילים גופניים עבור אוכלוסייה עם היפר קיפוזה, נטען כי תרגילים שמטורטם להגבר את הכוח ואת הסibilidade של שררי היציבה, מאזינים את העומסים החיצוניים שעל הגוף, והם המפתח לחינוך ליציבה נכונה באוכלוסייה זו. כמו כן, בהשווואה שנערכה בין יעילותה של תוכנית אימונים המדגישה חיזוק והארקה של בית החזה לבין ייעילותו של סד על בית החזה, נמצא כי תוכנית האימונים עיליה יותר (Sardar et al., 2019). ליקוי יציבה נוסף הנפוץ גם הוא בקרב מבוגרים ובקרב ילדים הינו היפר לורדוזה. בליקוי זה השיקع הטבעי בחוליות עמוד השדרה המותניות عمוק מהרצוי (Gil, 2018). מול מחקרים אשר מצאו כי אפשר להקטין את השקע המותני על ידי פעילות גופנית (Gil, 2018; Drzał-Grabiec et al., 2014), יש לציין גם מחקר אשר לא מצא קשר בין פעילות גופנית ובין הקטנת הלורדוזה המותנית. המחקר (Nourbakhsh, Moussavi & Salavati, 2001) בדק את השפעת אורה

ח חיים, את סוג העבודה והפעולות הגופניות על שינויים גופניים בזווית הלורדזה. מסקנות מחקר זה הן כי יתכן שהגורמים המבנאים משמעותיים יותר לזרזות הלורדזה מאשר פעילות גופנית. גם לעיתים ההיפר קיפוזה החזית וההיפר לורדזה המותנית חוברות בלבד לאקלרלוזה. גם במקרה זה אפשר לראות את הליקוי כבר בגיל הילדות הצער. מחקרים של דרז'ל-גרביב ועמיתיו (Drzał-Grabiec et al., 2014) בדק את השפעתם של תרגילי מתיחה בעמוד השדרה בקבוקות הביצוע של תרגילי התארכות התקבל ממצא מעודד, המעיד על הפחתה בעומקה של הלורדזה המותנית (רובנו סובלים מלורדזה מוגברת מהרצוי). עם זאת, נמצא כי הקיפוזה גברת (רובנו סובלים גם מקיפוזה מוגברת מהרצוי). יש לציין כי ממצא זה – ההגברת הקיפוזה בעקבות התרגילים – עמד בסתייה לממצאי מחקרים קודמים שעסכו בהשפעת תרגילי מתיחות על הקיפוזה בקרב מבוגרים. עורכי המחקר סבורים כי הילדים לא הבינו כיצד לבצע נכון את התרגילים.

לעתים יתכנו הגבלות בתנועת הגב וכאבי גב שאינם מזוהים עם ליקוי יציבה מסוים. במחקר נמצא שתרגול גופני במשך ארבעה שבועות בדרגת קושי גבוהה, חמישה ימים בשבוע ופעם אחת ביום, אכן שיפר את טווחי התנועה בעמוד השדרה. (Sharma & Alahmari, 2015)

נראה כי אפילו בליקוי יציבה ברגליים, הנחשבים לליקויים על רקע מבני (זולברג, 2008; תם, 2009; Gil, 2013), הן בילדים/non במבוגרים, יש חשיבות לפחות לגופנית. סאמאי ועמיתיו (Samaei, et al., 2012) בדקו במחקרים את השפעת ליקוי יציבה ברכי X (ברכיים קרובות מדיזוזו וברכי O (ברכיים רחוקות מדיזוזו) על שיוך משקל סטטי ודינמי. הם הגיעו למסקנה כי ליקוי יציבה אלו אכן גורמים לקושי בשינוי המשקל. ואומנם, אין אפשרות לשנות ליקויים אלו על ידי פעילות גופנית, אך אפשר להקטין את סכנת איבוד שיוך המשקל והනפילות על ידי פעילות גופנית יהודית.

ליקוי יציבה נוסף, הקשה ביותר לאבחן ולטיפול והעלול לפרוץ בילדות, הינו סקוליוזה. בליקוי זה קיימת סטייה של עמוד השדרה מקו האמצע לצדדים (זולברג, 2008; תם, 2009). אף שלליקוי זה הקשה לטיפול באמצעות תרגילים גופניים, נראה כי ככל שמקדיימים לטפל בו בקרב ילדים צעירים, מצלחים לעזר את העמקטתו ואת עיוותו. במחקר של קו וקאנק (Ko & Kang, 2017) נבדק אם אפשר להשפיע על עקומות עמוד השדרה על ידי חיזוק שריר הלביה בקרב 29 ילדים בגיל בית ספר יסודי, הסובלים מסקוליוזה. נוסף על מדידת הסטיות בעמוד השדרה, נמדדנו גם הగמישות וכוח השרירים בגין תוכנית האימון ואחריה. התוכנית כללה שלושה אימונים בשבוע. משך כל אימון היה שעה, ומתוכה הוקדשו 40 דקות לחיזוק שריר הלביה. נתוני המחקר הראו כי כאשר מחזקים את שריר הלביה בקרב ילדים צעירים, אפשר למזער את העיוות בעמוד השדרה. זאת נוספת על חיזוק השרירים.

פעילות גופנית לשיפור ליקויי יציבה בקרב ילדים הגן

במהלך העבודה זו לא נמצא בספרות עדות מחקרית להתמודדות עם ליקויי יציבה כבר בגיל הגן. עם זאת, אפשר לראות כי משרד החינוך (2007) היישראלי השכיל להתייחס לנושא יציבה. התיחסותו לנושא זה הינה חלק מהחינוך לשЛОמוות (well being) של ילדים הגן. המושג, הנגזר מן המילים שלם,

שלום ושלמות, מהוות את הבסיס לידע ולפיתוח המודעות לחבר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. המלצות משרד החינוך ללימוד נושא טיפול היציבה כוללות שאלות מכוונות, הסברים, משחקים שונים, מידע לשינוי תנוחות, הקניית הרגלי תנועה וכוכנות ועוד.

נראה כי אורך היריעה הכתובה והמקראית בדבר חשיבותה ועילוותה של הפעולות הגוףניות הכלילית עברו לידי הגן. כמו כן, נראה כי נאסר ידע המעיד על נחיצותה של הפעולות הגוףניות לשימור ולשיפור היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדים בגיל בתיה הספר. עם זאת, נאסר מעט ידע מחקרי הבוחן את השפעת הפעולות הגוףניות על יציבת ידיים ועוד כמה מתוך ידע זה מגע אל "הسطح"—כלומר, אל הגננות.

אם כך, מטרתו העיקרית של מחקר זה היא לבדוק אם הגננות מודעות לנחיצותה של הפעולות הגוףניות הכלילית עבור ידיים ולבחינה של הפעולות הגוףניות ככלי לשימור ולטיפוח היציבה הנכונה של ידיים.

המחקר

שאלות המחקר

1. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגוףניות עבור ידיים—פיזית, רגשית, קוגניטיבית, חברתית וכמקדמת בריאות?
2. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגוףניות ככלי לטיפוח היציבה הנכונה של ידיים?

מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבדוק את רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגוףניות הכלילית עבור ידיים ולהסביר אותה ככלי לטיפוח יציבתם.

שיטת המחקר

לצורך כך נבחרה הפרדיגמה האיקוטנית. גישה זו מאפשרת להבין באופן מוקורי ורחיב את תפיסותיהן הסובייקטיביות של הנחקרים בנוגע לחשיבותה של הפעולות הגוףניות בוגני הילדים ולחשיבותה של הפעולות הגוףניות הספרטטיבית לשימירה על היציבה הנכונה בוגני הילדים. בנוסף לכך, גישה זו מאפשרת גם להבין מנגעים אישיים עמוקים יותר (דימוי גוף אישי של הגננות עצמן, היסטוריה אישית שלهن בбиוגרפיה או אי-ביטחונם של פעילות הגוףנית, השפעות סביבתיות ועוד), היכולים להשפיע על תפיסתן את הפעולות הגוףניות ועל ביצוע הפעולות הגוףניות בוגן (גבתון, 2006).

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו שמונה גננות העובדות בוגנים שונים בצפון הארץ, המועסקות באמצעות מקומית או מועצה מקומית. הגננות (35-43) בעלות ניסיון רב יחסית לעבודה בוגנים (10-17 שנים). כולן עוסקות עם גיל זהה של ילדים (4-5) וכולן בעלות תואר ראשון בחינוך לגיל הרך.

טבלה 1
נתוני הנחקרים

הכשרה בנושא טיפול היציבה הncונה	הכשרה בנושא החינוך האגוני	גיל ילדי הגן	ותק ההוראה בגנים	גיל הגנתה	
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	12	36	1
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	10	37	2
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	14	39	3
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	12	39	4
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	16	40	5
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	17	42	6
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	10	36	7
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	15	41	8

כלי המחבר

כלי המחבר היה ראיון אישי חצי מובנה. באופיו המובנה כלל הריאיון עשר שאלות אשר הוכנו מראש, ותוכננו התקדמותו הגדנט לחשיבותה של הפעולות הגוףנית עברו לידי הגן, במודעותה לחשיבות הפעולות הגוףנית לטיפוח היציבה של ילדי הגן ובמשאבי הגן לפעלויות גוףנית. דוגמאות לשאלות מתוך הריאיון: מודיע לדעתך יש חשיבות לפעולות הגוףנית בגן? אילו פעילויות גוףניות מומלצות בגן?

מכיוון שהתשובות שהתקבלו מתוך 10 השאלות שהוכנו העלו חשש כי נושא טיפול היציבה הncונה בגיל הגן לא הובן, הוקן שלב שני למחקר, אשר כלל שש שאלות נוספות בעלות אותן אופני ראיון אישי חצי מובנה. אופיו הפתוח של כלי המחבר אפשר את הגמישות ואת השינוי, שאכן היו נחוצים לצורך קבלת התשובות (sheddi, 2003). הריאיון הוכן במיוחד עבור מחקר זה, והוא התבוסס על סקירת הספרות בתחום החשיבות הפעולות הגוףנית וטיפול היציבה בקרב ילדים.

איסוף הנתונים וניתוחם

במהלך שנת 2018 נאספו נתונים המחקר משמונה הgentot באמצעות הריאיון החצי מובנה. בשלב הראשון הם חקרו את תפיסותיהן, את עמדותיהן ואת מודעותן לנושא חשיבות הפעולות הגוףנית. בשלב השני, בתחילת שנת 2021, נערכ מפגש נוסף (מתוקף) עם כל גנטה בנפרד, שבו הסביר לה מה משמעות המושג טיפול היציבה וכייזד אפשר לווהות ליקוי יציבה. לאחר ההסביר התקיימ ראיון אישי חצי מובנה, שבו נאספו נתונים נוספים בנושא טיפול היציבה הncונה.

לאחר סיום כל הראיונות, התכניםים תומללו. איסוף התכניםים בדרך זו אפשר בדיקה שיטית שליהם, חידודם, הרחבתם ופיתוחם עד למסקנות, זאת על פי "תיאוריה מעוגנת בשדה". גישה זו, שהניתוחה בה הינה מובנה ומפותחה, מאפשרת המשגה של הנתונים שהתקבלו בראיונות תוך שימוש עיקב בסדרה של תהליכיים (קידוד ופיתוח, קידוד ממוקד וקידוד-על) כדי לענות על שאלות המחקר (דוושניק, 2011).

ממצאים

מניתוח הראיונות עלות חשיבותה ומיקומה של הפעולות הגוףניות הכלליות ושל הפעולות הגוףניות הספרטטיביות לטיפוח יציבה נכונה, כפי שהיא נתפסת על ידי גננות בגני ילדים. גובשו שלוש קטגוריות מרכזיות: מודעות הנקנות לחשיבות הפעולות הגוףניות בגן; מודעות הנקנות לחשיבות הפעולות הגוףניות ככלי לטיפוח היציבה הנכונה; וקטgorיה שלא תוכנה מראש אך עלתה עם ניתוח הנקנות- הקצתה משאבים של הגנתה לפעולות הגוףניות.

מודעות הנקנות לחשיבות הפעולות הגוףניות בגין מחולקת לשולש תת-קטגוריות: תרומת הפעולות הגוףניות לכ יכולות הפיזיות/גוףניות של ילדי הגן; תרומת הפעולות הגוףניות בגין לכ יכולות הרגשות של ילדי הגן; ותרומת הפעולות הגוףניות בגין לכ יכולות המנטליות מחשבתיות של ילדי הגן. הקטגוריה העוסקת במודעות הנקנות לחשיבותה של הפעולות הגוףניות לטיפוח היציבה הנכונה חולקה לשתי תת-קטגוריות: ניסיון והתמודדותן הכללית של הנקנות עם נושא טיפוח היציבה בגן; ומודעות הנקנות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בגין הילדים. גם הקטגוריה של הקצתה המשאבים בגין לפעולות גוףניות חולקה לשתי תת-קטגוריות: האחת עוסקת במרקם הזמן-כמה זמן הנקנת מעניקה לפעולות הגוףניות בגין; השניה עוסקת במשך הזמן שהנקנת מעניקה את עצמה (השתלמויות שונות) בנושא הפעולות הגוףניות.

קטgorיה 1: מודעות הנקנות לחשיבות הפעולות הגוףניות בגין

1. תרומת הפעולות הגוףניות לכ יכולות הפיזיות של ילדי הגן

כל הנקנות שנשאלו על תרומת הפעולות הגוףניות לילדים הגן צינו בראש ובראשונה את התרומה הפיזית. מן הממצאים שעלו בראיונות, נראה כי הנקנות מודעות היטב לחשיבותה של הפעולות בגיל הגן ומייחסות לה יתרונות רבים. דוגמאות לכך הן: "חשיבות ילדים בגיל הרך לחזק את שריריהם שלהם", "הפעולות הגוףניות חשובות להפתוחות הגוףניות של הילד וגם לחינוך לתנועה נכונה", "משמעות להפתוחות הילד", "לספק את הצרכים הטבעיים של הילדים מבחינה גופנית בצורה תקינה ובריאה", "התפתחות מוטורית, פיתוח מיומנויות תנועה, שווי משקל", "לפתח את גוף הילד, יכיר את הגוף שלו ויחזק את שריריהם", "עושה הרכב גוף בריאה יותר הכלול גם מסת עצם ובוהה יותר, מסת שריר".

מכיוון שהנקנות ציינו את התרומות הפיזיות העיקריות של הפעולות הגוףניות כחיזוק שרירים, סיוע בהתפתחות, סיפוק צרכים ועוד, הרי שאפשר לסטם כי הנקנות מייחסות חשיבות רבה ליכולתה של הפעולות הגוףנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים. מתוך כלל היכולות שעלו על ידי הנקנות, שתי היכולות העיקריות שעלו הן: ההתפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותונעותיו וחיזוק שרירים.

2. תרומת הפעולות הגוףנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן
 כמעט גנטה אחת, כל הגנטות הדגישו את חשיבותה של הפעולות הגוףנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים. זאת אפשר להבין על ידי משפטים כמו: "תנועה ופעילות הגוףנית... יש בה הנאה וגם אפשרות התפתחות של הילד בכלתחום, רגשי...", "...התפתחות הרגשית... של הילד", "...מושגיה לחץ, הנאה, ריכוז", "משפרת את הדמיוי העצמי של הילדים, ותורמת לשירות לביריאות הנפשית וגם משפיעה על מצב הרוח הכללי של הילד", "חזקת... ואת ההערכה העצמית אצל הילד". נראה על פי הממצאים והambilים "הנאה, התפתחות והערכה" כי הגנות מיחסות חשיבות לתרומתה של הפעולות הגוףנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים ובמיוחד לפיתוח ה"עצמי" (ביחון, דמיון, הערכה ועוד).

3. תרומת הפעולות הגוףנית של ילדי הגן בתחוםים נוספים

כמחצית מן הגנות הוסיףו גם תחומיים אחרים לשיקולו של תרומת הפעולות הגוףנית להתפתחות הפיזית והרגשית של הילדים. אפשר להיווכח שגנות אלו השיכלו להבין כי הפעולות הגוףנית, מעבר לעשייה הפיזית עצמה, היא מפתח עבור התפתחות הקוגניטיבית של הילדים: "העשרה הידע על גוף ועל תנועה", "בנוסף פעילות הגוף עוזרת לילדים ללמוד על עצם (מודעות לגוף)", "מודעות חיובית לגוף", "יכיר את הגוף שלו", "...יצירת סביבה ללמידה משמעותית לילדים", "הילדים לומדים תוך כדי משחק, לומדים ונוהנים". כמו כן, משפטיים כמו "התפתחות של הילד בכל תחומיים... חברותי... וקוגניטיבי", "...והתפתחות חברתית", "יצירת קשרים חברתיים", מעידים על חשיבות הפעולות הגוףנית להתפתחות החברתית של ילדי הגן, על פי הבנתן של הגנות.

את הבנתן לתרומת הפעולות הגוףנית עבור קידום הבריאות ואורח חיים הבריאות של ילדי הגן, אפשר להבין על ידי משפטיים אלו: "עוזרת לעודד פעילות הגוףנית ואורח חיים בריא", "לאמן ילדים לעתיד בריא, עידוד וקידום אורח חיים פעיל ובריא".

על פי מספר הפעמים שהבחן הנושאים עולמים ועל פי תוכני התשובות, אפשר לקטלג את חשיבות הפעולות הגוףנית עבור התפתחות הקוגניטיבית של הילדים כגדולה ביותר מבין שלושת התחומים האחרונים המופיעים בתת-הקטגוריה השלישית. אחרת דרגה חשיבות הפעולות הגוףנית עבור עולם החברתי של הילדים, ובסוף-התרומה של הפעולות הגוףנית בגן לקידום אורח חיים בריא.

אפשר לסכם קטgorיה זו בכך שהמחקר מיחסות חשיבות רבה מאוד לפעולות הגוףנית כאמצעי לפיתוח יכולות פיזיות של הילדים, חשיבות הרבה לפעולות הגוףנית כאמצעי לפיתוח יכולות רגשיות (אם כי לא אחדה, ופחות במעט מהעצמה שהן מיחסות לפחות לפעילויות הגוףנית בהקשר של היכולות הפיזיות), וחשיבות לפחות לפעילויות הגוףנית לשם פיתוח יכולות מנטליות (פחות מחשיבות הפעולות הגוףנית לפיתוח היכולות הרגשיות).

קטgorיה 2: מודעות גננות לחשיבותה של הפעולות הגוףנית ככלי לטיפוח יציבה נכונה
נושא זה נחקר פערמים, מכיוון שבפעם הראשונה כל תשובה הנחקרות בנושא זה לא התקיימה לטיפוח יציבה נכונה. במקומן, נאמרו משפטים כמו: "מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, וננהנים", "כן, הפעולות הגוףנית (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכושים", "נותנת להם להתרכו במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים יציבות טוביה", "ילדים מצליחים להתרכו יותר כאשר הם בראים" ועוד. لكن עליה חשש כי המושג לא היה מובן לגננות הנחקרות.

בפעם השנייה שבה נחקר הנושא, הוסבר לגננות מה היא יציבה נכונה, מה הם הסימנים החיצוניים לביעות יציבה, וניתן הסבר כי על ידי פעילות הגוףנית אפשר לשפר את יציבות הילדים.

1. ניסיון והתמודדות הכללית של הגננות עם נושא טיפול היציבה הנכונה בגין

לאחר שהנושא הוסבר לגננות, قولן טענו כי הן מכירות אותו. בשאלות מעמיקות יותר, כמו "האם את יודעת איך לעזור לילדים לשמרו על היציבה שלהם?" חמש גננות השיבו תשובה ברוח זו: "כן, אני מעבירה להם תרגילים שעוזרים ליציבה". רק שלוש גננות ידעו לפרט קצת יותר והשיבו: "אני נותנת להם תרגילים שונים לחיזוק/חיזוק שרירים", ו"עידוד לפעילויות גופניות כללית".

על השאלה: "האם את מיישמת את הנושא בגין, מה וכך את עושה זאת?" נראה שהגננות התקשו לענות. ארבע מהן ענו שהן מעבירות את המידע לגורם חיצוני או לאנשי מקצוע המזומנים לנגן. "אני מתיעצת עם הגורם המתפלל", "אני מתיעצת עם מי שהו שמתמחה בנושא לבוא מדי פעם בכדי לראות אם יש בעיות". לעומת זאת, ארבע מהגננות ענו שהן מנסות להתמודד עם הבעיה בלבד על ידי תשומת לב כללית, ואחת אף ציינה כי היא מעניקה תשומת לב לישיבה ולעמידה נכונה.

תשובות אלו מלמדות כי יש סתייה בין האמירה הבוטיחה שלහן כי הן אכן מכירות את הנושא, לבין חוסר הידע והיכולת שלහן להבין את חשיבות התפקיד שלහן ואת יכולתן העצומה לתרום לטיפוח היציבה הנכונה של יידי הגן.

2. מודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בקרבת יידי הגן

על מנת לבדוק באופן עמוק עמוק יותר אם הגננות מודעות לעקרונות הבסיסיים ביותר לטיפוח היציבה הנכונה בקרבת יידי הגן, נשאלו ארבע שאלות ספציפיות על כל אחת מקבוצות השרירים הגדולות אשר חיזוקם תורם ליציבה: גב, בטן, רגליים, ידיים (Gil, 2013 ; זולברג, 2013 ; תם, 2009). כל הגננות, בכלל ארבע השאלות, ציינו כי "כן", חיזוק קבוצת השרירים הספציפית שהופיעה בשאלת, אכן תורמת לטיפוח היציבה הנכונה.

עם זאת, רק בשאלת הראשמה, העוסקת בחיזוק שרירי הגב, חמיש גננות הצלחו לשתף בדוגמה של תרגיל רלוונטי: "כן בטח, אני עושה להם תרגיל הם שמים את שתי הידיים ישורת על הקיר בזווית 90 מעלות ועומדים במרקח של צעד או שני צעדים מהקיר והם קופפים את המפרקים"; "כן, אני עושה להם תרגיל מנסים (כאילו יושבים על כסא) והגב צמוד על הקיר".

בשאלות הבאות, בנושא חיזוק שרירי בטן, רגליים וידיים, אוצר התרגילים הרלוונטי הילך והperfן דל, כשחלק מהתשובות היו "כמו התרגיל הקודם" וחלק מהתשובות העידו על יכולת הפרדה

מאוד דלה בין קבוצות השירותים השונות ועל חוסר הבנה איזה תרגיל נועד לחזק קבוצת שרירים מסוימת: "כן, חיקוי הליכה של בעלי חיים" או "כן, עושים צעדי ארנב או כל מיני צעדי בעל חיים שעובדת על הבطن". גם בתשובות אלו אפשר לראות סתייה בין "כן" ו"בטח" שהן מודעות לכך שחזוק אותה קבוצת שרירים אכן תורם לטיפוח היציבה הנכונה, לבין הקושי במתן דוגמה רלוונטית לתרגיל המחזק כל אחת מהקבוצות הרלוונטיות. לsicום קטגוריה זו, בהסתמך על יכולתן הנמנוכה של הגנות להתמודד בעצמן עם הנושא בגין, וכן בהסתמך על הסתיירות בין התשובות ועל דלות הדוגמאות, אפשר לסכם כי מודעות הגנות הנושא טיפוח היציבה הנכונה בגני הילדים הינה דלה יותר.

קטgorיה 3: הקצת המשאים בגין לפעילויות גופניות

1. הזמן שהגנת מקדישה לפעילויות גופניות של הילדים בגין

מtower הממצאים עולה כי כל גנטה מקדישה בכל יום זמן לפעילויות גופניות בגין, אך עולה גם שנותר הרבה הזמן שכל אחת מהן מקדישה ללימוד הפעילויות גופניות. בטוחה הנמור ביותר נמצאת הגנת שציננה כי היא מקדישה רק 5-7 דקות ביום לנושא, ואילו בטוחה הגובה נמצאת גנתה אחרת, שציננה כי היא מלמדת את הנושא בכל יום כשבה. הגנות האחרות דיווחו על זמנים שונים בין שני טוחחים אלו, וגנטה אחת אמרה כי אין לה מסגרת זמן קבועה לנושא והענין נע לפי צרכים אחרים של הגן.

בחלק מהגנים (ארבעה מתוך שמונה), מעבר לפעילויות שהגנת מלמדת, מגיע/ה מורה לחינוך גופני במסגרת "תוכנית קרב" פעם בשבוע לשיעור חינוך גופני מלא. אפשר לסכם שתicketgoria זו בכר של כל הגנות מקדישות זמן לפעילויות גופניות בכל יום, אך השונות במהלך הזמן הרבה רבה מאוד. קיומו של שיעור חינוך גופני מקצועני חיזוני בחלק מהגנים מדגיש את השונות ומעצים אותה.

2. העשרה הלימודית של הגנת בנושא הפעילויות גופניות בגין

מבין שמונה הגנות יש גנטה שלא השתתפה מעולם בהשתלמות בתחום זה, ויש גנטה אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמות המעשיות אותה בתחום הפעילויות גופניות בגין. בין שני קצחות אלו נמצאות הגנות שצינו כי השתתפו בהשתלמות מסוימת בגין לאורך שנים עובdotן במקצוע. נראה כי גם בתחום זה שנות גדולה בין הגנות.

דיון ומסקנות

קיימים ממצאים רבים בעניין חשיבותה של הפעילויות גופניות בכל גיל (Hallel et al., 2012; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Madicetal et al., 2018; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2007; משרד החינוך, 2011; ריצון, 2004; ריבקסי-ספクトרמן, 2011; שובל וشكדי, 2007; Altavilla, 2017; Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019; Sinaki et al., 2005). קיימים גם ממצאים רבים בדבר חשיבותה של הפעילויות גופניות לשימור ולSHIPOR יציבה נכוונה, בקרוב מבוגרים וגם בקרב ילדים בית הספר (Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019; Sinaki et al., 2005).

עם זאת, לא ברור עד כמה באים לידי ביטוי ממצאים אלו "הלכה למעשה" בגין. מחקר זה בדק

את מודעותן של גננות מצפון הארץ לחשיבות קיום הפעילות הגוףנית בgan הילדים ואת מודעותן לחשיבות קיום פעילות גופנית לשם שימור יציבות הילדים ושיפורה. בהתייחס לשאלת המחקר הראשונה, הדנה ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגוףנית עבור ילדי הגן, אפשר לראות ממצעי המחקר כי הגננות אכן מייחסות חשיבות רבה מאוד ליכולתה של הפעילות הגוףנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים חשובים. מתוך כלל התוצאות שעלו על ידי הגננות, התוצאות העיקריות שעלו הן: חזוק שרירים והתקפות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו.

الחשיבות הרבה שהעניקו הגננות לתרומות הפעילות הגוףנית לחיזוק שרירים, להתקפות נוכנה של הגוף ולרכישת התנועות או המיווניות, توأمת רבים מן המקורות אשר הופיעו בספרות (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל וشكדי, 2007; שיינוביץ, 2012) ואך توואמת את ממצעי המחקרים של מadic ועמיתיו (Madic et al., 2018), של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019) ושל כהן-נחמן ומגדר (2001).

יתכן שהסיבה לכך שכל הגננות הכירו בחשיבותה הרבה של הפעילות הגוףנית להיבטים הגוףניים נועצה בעשרות שנים של חסיפה לักษורת, למחקרים, לתפיסות רוחות וلامידה אקדמית. מעודדת הידיעה כי חשיבות זו היא כבר אקסומה ברורה ומוסחלטת בקרב הגננות הנחקרות, ואולי גם בקרב כל הגננות ואפיו בקרב כל האוכלוסייה בישראל.

בנושא חשיבות הפעילויות עבור היבטים הרגשיים של ילדי הגן, נמצא גם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה לתרומתה של הפעילות הגוףנית לפיתוח היכולות המנטליות-רגשיות של הילדים. רוב הגננות, כמו שחר-לי בספרה (2004), שוזרות את היתרונות הגוףניים והרגשיים במשפט אחד, כמטרה אחת ("...ומחזקת את הגוף ואת ההערכה העצמית אצל הילד..."). חלק מהamilים שבחנו השתמשו בגננות כדי לתאר את התרומה של הפעילות הגוףנית להיבטים הרגשיים, זהות במשמעותיהם למיללים המופיעות בספרות: "הנאה ושיפור מצב הרוח, שיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי, שיפור הערכה העצמית והתפיסה העצמית" ווד (זבדי, 2013; נמט, 2007; שובל וشكדי, 2007). עם זאת, חלק מה-"רווחים", שאוטם אפשר להפיק, כפי שהם מופיעים בספרות, לא נאמרו על ידי הגננות. הכוונה היא לתפיסה אופטימית של החיים, להקנת הסיכון לפתח דיכאון וחרדה, לרכישת ביטחון, לעמידה באתגרים, לתפיסת المسؤولות ולדימוי גוף חיבי (רצון, 2003; משרד החינוך, 2007).

גם בעניין השפעת הפעילויות הגוףניות בגין הילדים על היבטים הרגשיים של הילדים נראה כי ה-"אקסומה" בדבר נחיצותה של הפעילות הגוףנית הולכת ומתבססת ונועצת שורשים. אם כי היבטים אלו עדין אינם "נעוצים" כמו היבט הפיזי, אפשר לראות זאת במחקר בכך שלא כל הגננות התייחסו להיבט הרגשי בשאלת מה היא מטרת הפעילויות הגוףניות בגין הילדים. כמו כן,

היעץ התשובות בהיבט הרגשי לא היה עשיר, והתרכו בעיקר בפיתוח ה"עצמם" של הילדים. גם בספרות אפשר לראות התיחסות ממשמעותית ורבה לפיתוח ה"עצמם", אך בניגוד לספרות, מרכיבים אחרים על ידי הנחקרות-הנאה, שיפור מצב הרוח, גיבוש אופטימיות, פיתוח ערכים של משמעות ומחויבות, הפקחת דיכאון וחרדה, התמודדות עם מצבים חדשים, פיתוח יכולת הבחירה בין אופציות, ורכישת ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגוףם (משרד החינוך, 2007; רצון, 2003; שובל וشكדי, 2007). נראה אם כן כי מודעות להשפעה החובבת של הפעילויות

הגופנית בתחום זה, אשר גם הוכחה מחקרית ומופיעה ברוב הספרות העוסקת בתחום זה, קיימת בקרב הגננות, אך עדין לא התקבעה באופן סופי בתודעה או בשיח של הגננות הנחקרות. אפשר ליחס נתון זה לעובדה כי הסביבה שבה אנו חיים (המציאות הישראלית) מתייחסת לעולם הרוגש באופן שאינו לגיטימי כמו עולם הבראיות וגוף האדם. הלגיטימציה של החברה לאפשר להרגיש את כל טווח הרגשות-מרגשות "שליליים", כגון, עצב ומרירות ועד רגשות "חיוביים", כשמה, אהבה וחיבה-אומנם הולכת וمتפתחת, אך עדין אין לגיטימציה מלאה לחוות את הרגשות ולדבר על הרגשות.

מחצית מהנקודות התיחסו באופן חיובי להשפעת הפעולות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית. התיחסות זו תואמת את הספרות, המUIDה כי תרומתה של הפעולות הגופנית להתפתחות הקוגניטיבית של ילדי הגן, הוכחה היבט (יודיג'יט ולין, 2015; משרד החינוך, 2007; פלדנקייז, 1967; שובל וشكדי, 2007; ריבקס-ספקטורמן, 2011). זאת אף שכמה מממצאי המחקרים לא הציגו את יתרונות הפעולות הגופנית העכימה על יכולת הקוגניטיבית המיידית (זבד, 2013; שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019).

נראה שמדובר במחקר הנוכחי מיידים כי הגננות שהכירו בחשיבותה של הפעולות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים ידעו לפחות את התהומות שבהם חלה ההתפתחות: הכרת הילד את גופו, הכרת הילד את התנוועה, התפתחות יכולת החשיבה של הילד תוך כדי משחק, פיתוח מודעות חיובית לגופו ועוד. עם זאת, מתוך תשבות הנחקרות שהתייחסו לתחום זה, אי אפשר להתרשם כי הן מבינות את התהליך הפיזיולוגי עצבי המתרחש בזמנם פעילות גופנית (יודיג'יט ולין, 2015; ריבקס-ספקטורמן, 2011; פלדנקייז, 1967).

את העובדה כי מחצית מהגננות לא תיחסו להשפעת הפעולות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית אפשר לייחס להלך הרוח בחלק מסוימות מערכת החינוך. לצערנו, אנועדים לדוגמה ארוכת שנים שבה ביטול שיעורי החינוך הגופני נעשה בזמן מסויימים-השלמת חומר עיוני לקראת בגרויות, תקופה הלימוד בזום בזמן הקורונה-לא הבנת תרומתה וחשיבותה המוגברת של הפעולות הגופנית דזוקא בזמן, כמשמעות בהפגת מתחים (חרץימרמן, רוזנשטייך ושובל, 2019; מוכתר ומסיקה, 2020) דזוקא כמරיצה את מחזור הדם וכמשמעות לריכוז וללמידה (משרד החינוך, 2007; 2020; WHO, 2020).

מיעות התשובות בנוגע לחשיבות הגננות מיחסות להשפעת הפעולות הגופנית על קידום הבריאות ועל התחום החברתי, מלמד אותנו כי הנושאים האלו דורשים תיחסות מחודשת ומתן ידע ואמצעים לגננות על מנת שיכירו בחשיבותם.

קשה להבין מדוע חלק מהגננות ייחסו חשיבות לשושלת התהומות האלה-התפתחות הקוגניטיבית, הכוונה לאורה חיים בריא וההתפתחות חברתית-וחולק מהן לא ייחסו להם חשיבות. שלוש סיבות אפשריות לממצאים אלו: האחת קשורה באישיותן, בנטיות לבן ובהעדפותיהן של הגננות; השנייה קשורה ביכולותיהן האינטלקטואליות ואולי בנטיון חיון האישי והמקצועי; השלישייה קשורה במידת היחסותן לידע הרלוונטי. כפי שנראה בהמשך, טווח העשרה המקצועית של

הגננות הנחקרות רחב מאוד ושונה מאוד ביןיהם, ויתכן כי הוא מסביר את השונות האמורה. לסייע, ביחס לשאלת המחקר הראשונה, העוסקת ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגופנית עבור ילדי הגן, נמצא כי לגננות רמת מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעולות

הגוףנית עבור היבטים הפיזיים של ילדי הגן. אפשר לומר אףלו שזו מודעות מקסימלית, מכיוון שכל הגננות ייחסו לפעולות הגוףנית את התרומה הפיזית. רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגוףנית עבור ההיבט הרגשי הייתה גבוהה גם היא, אך גננת אחת לא ייחסה לכך חשיבות. כמו כן אוצר הביטויים המילוליים של הגננות בתחום זה היה צר' חסית. תרומות הפעולות הגוףנית להיבטים הקוגניטיביים, כמו גם להיבטים החברתיים ולקיים הבריאות, הייתה גבוהה בינוינה. על כן, באופן כללי, לגננות רמת מודעות גבוהה ביותר לחשיבותה של הפעולות הגוףנית.

בהתיחס לשאלת המחקר השנייה, בדבר מודעתן של הגננות לחשיבותה של הפעולות הגוףנית לטיפוח היציבה הנכונה בגיל גן הילדים, יש לציין כי בשלב הראשון שבו הנושא נחקר, התקבלו תשובות כ"מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, וננהנים", "כן, הפעולות הגוףנית (לשיפור היציבה) משפיעת מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכו במהלך היום, חוויה תונעתית תאפשר לילדים על יציבות טובה", אשר העידו על חוסר הבנה של המושג. בשלב השני, לאחר שהנושא הוסבר אישית לכל אחת מהגננות, נראה כי הן אכן הבינו את המושג ואת הנושא עצמו. למרות זאת אפשר להסיק מממצאי המחקר שהתקבלו גם בשלב השני, כי מודעות הגננות לנושא טיפול היציבה הנכונה בקרב ילדים הינה דלה ביותר.

סיבה אפשרית ראשונה לכך שמודעות הגננות לנושא הינה דלה ביותר היא חוסר הבנה מהותי של מושג טיפול היציבה. יתכן שהאוכולסיה הנחקרת אכן אינה מודעת לכך שלכל אחד יציבה אחרת, לכך שהיציבהמושפעת מהאופן שבו הילדים מתנועים, לכך שהיציבה נתינה לתקן ולשיפור, ולא פחות חשוב לכך – שאפשר להרים אותה בקלות חסית, כבר בגיל הגן. יתכן שאין מודעות להשלכות הבריאותיות, האסתטיות, הרגשיות והחברתיות של ליקויי היציבה על ילדי הגן (פלדנקריז, 1967; זולברג, 2004; משרד החינוך, 2007). סיבה נוספת היא אי יכולת הגננות להפריד בין המרכיבים השונים של הפעולות הגוףנית. ככלומר, הן איןין יודעות כי המושג "פעולות הגוףנית" הינו רחב יותר, ובתוכו ניתן להכליל נושאים רבים ושוניים, כמו סיבולות לב ריאה, חיזוק עצמות, חיזוק שרירים, יציבה נכונה, חינוך לתנועה, גמישות ועוד ועוד.

סיבה נוספת היא אי יכולת היחס לאירועים מסוימים, יציבה נכונה, חינוך לתנועה, גמישות ועוד ועוד. יתכן שאנו מתייחס באופן ישר לנושא היציבה הנכונה. המסקנות וההמלצות ביחס לכך הן כי יש לחשב כיצד להרחב את ידיעותיהן של הגננות בנושא הילדים. אל חלק מהגננים של הגננות שנחקרו מגיעה מורה לחינוך גופני מטעם "קרן קרב", ללמידה את ילדי הגן, ואל חלקם לא. אם לא קיימים מורה, הרי שהגננת אינה נחשפת דרכו לנושא. ואם כן קיימים המורה, יתכן שאנו מתייחס באופן ישר לנושא היציבה הנכונה.

טיפוח היציבה הנכונה. ראשית, יש ללמד את הגננות באופן כללי מה היא יציבה נכונה, כיצד היא מתפתחת וכייזד יש לשמר עליה בתקופת השהות בגין על מנת למנוע נזקים עתידיים לגוף (לשרירים, לעצמות, לדימי העצמי). שנית, יש להקנות לגננת ידע רב כדי שתדע כיצד לשלב את הנושא בשגרת UB. השימוש יכול להיות על ידי פעילות מיוחדת, כמו מערכי שימוש ספציפיים לחיזוק שרירים רלוונטיים, משחקי הנחיות לאחזקה נכונה של הגוף בכל מיני מצבים ותנויות ועוד. כמו כן אפשר לשלב הנחיות והפעולות בנושא תוך כדי פעילות שגרתית בגין. לדוגמה, ישיבה על שרפפים ללא משענות לגב ובגובה המאפשר לכפות הרגלים של הילדים להגיע לקרקע. בהתיחס למשך הזמן שהגננת מעניקה לפעילויות הגוףנית של הילדים בגין, הרי שנושא זה

לא היה מתוכנן מראש. הוא עלה תוך כדי המחקר עצמו והתאפשר בזכות גמישותה היחסית של שיטת המחקר האיקונטנית. הסיבה העיקרית להתייחסות לנושא זה הייתה השונות הרובה במשאבים המוקדשים לפועלות גופנית, שנמצאה תוך כדי הראיונות. היה מפתיעulg לגלות שבגני ילדים של איזור אחד יש ארבעה גנים המקבלים תוספת של מורה לחינוך גופני מטעם "תוכנית קרב", ויש ארבעה גנים שאינם מקבלים זאת.

כל הגננות ציינו שהילדים פעילים בכל יום, אך הזמן המוקדש לפועלות גופנית בכל גן שונה מאוד – החל מ-5–7 دقקות ליום (!) ועד 60 دقקות ביום של פעילות גופנית מכוונת ומונחית על ידי הגננת. כמו כן, אחת מהганנות ציינה שהזמן המוקדש לפועלות הגוף ניתנה לפי התכנים האחרים בגן, דבר המרמז אולי כי אין זמן רב המוקדש לפועלות גופנית בגין, ואולי יש ימים שבהם אין פעילות גופנית כלל.

נראה שהן אין מודעות להנחיות החדשות של משרד החינוך ומשרד הבריאות, המועלות באופן עקבי את הדרישה לפועלות גופנית בגין. בתקציר שייצא מטעם מופ"ת בשנת 2019 (שובל, 2019), המליצה המופיעעה שהילדים יהיו פעילים 90 دقקות ביום רק בגין (ועוד שעה וחצי מחוץ לגן), מותכן 30 دقקות בפועלות גופנית בעצימות ביןונית גבואה. הפרסומים מדגימים את חשיבות השיח, הלימוד והמודעות לנושא, וכן את המחקר בתחום. זאת כדי לנסות להבין ממה נובע הפער בין הנחיות משרד החינוך לבין ה"שיטה" וכייד אפשר לגשר עליו.

בהתיכון להעשרה הלימודית של הגננת בנושא הפעילות הגוף בגין, הרי שגם בבחירה השתלמותיות המקצועית של הגננות בנושא החינוך הגוף בגין ילדים, קיימים פערים גדולים. מבין שמוña הגננות, יש גנטה שמעולם לא השתלמה בתחום זה, ויש גנטה אשר ציינה כי בכל שנה היא משתתפת בהשתלמותות המשירות אותה בנושא הפעילות הגוף בגין. בין שני קצוטות אלו אפשר למצוא את הגננות שציינו כי השתתפوا בהשתלמותות מסוימות בנושא לאורך שנים לעבודתן במקצוע.

סביר להניח שפערים אלו, כפי שעלו מהמצאים, נובעים מבחירות אישיות. ככלומר, כל גנטה מחייבת על דעת עצמה אם להשתתף בהשתלמותיות או לא, מתי להשתתף וכמה להשתתף. לא מן הנמנע שסטודנטים אלו מעלים תהיות רבות לגבי מידת המחויבות האישית וגם המנהלית של הגננות להשתתפות בהשתלמותות בנושא זה. כל סטודנטית להוראת גיל הגן מחויבת להשתתפות בקורס שניתי של פעילות גופנית בגין. אך האם אפשר לחייב את הגננות בפועל, לאחר לימודי התואר, להשתתף בהعشירה מסווג זה במסגרת מסוימת? אם כן, מה היא המסגרת הנכונה? האם אפשר לפקח על השתתפות בהשתלמותות אלו? האם אפשר ללוות את הגננות בזמן יישום לימודים אלו בגין? עד כמה הגננת מרגישה נוח להיעזר בגורמים חיצוניים? האם אפשר לחייב את הגננת להקדיש את הזמן הנדרש לפועלות גופנית בכל יום בגין?

סיכום

מצאי מחקר זה מעידים כי הגננות שנחקרו מודעות היבט לחשיבותה הכללית של הפעולות הגוף ולחשיבותה עבור היבטים הגוף והgan. גם חשיבות הפעולות הגוף והgan עבור ההיבט הרשמי של הילדים, מובנת דיה. עם זאת, נראה שהחשיבות עבור היבטים הגוף והgan, החברתי וקידום הבריאות, מובנים רק לחלק מהגננות הנחקרות, ונראה כי בכל מקרה ההבנה איננה רחבה ומקיפה.

בנושא טיפול היציבה הנכונה, מצאי המחקר מעידים כי הגננות כלל לא הכירו בתחום זה. "תכן כי הבעה נועצה בחוסר היכרות או בחוסר הבנה של המושג "יציבה", ולא בחוסר היכרות עם התחום. בנושא הקצתת המשאבים-זמן המוקדש לפעולות גופנית וזמן המוקדש להשתפות בהשתלמויות-נמצא פער עצום בין הגננות, ובכל מקרה, כל הגננות אינן מקדישות מספיק זמן לפעילויות גופניות ביחס להנחיות של ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2020), ביחס להמלצות היישראליות כפי שהן מופיעות בתקציר "הזכות להתנעע" (חץ-צימרמן, רוזנשטייך ושובל, 2019) ואף לא בהתאם להנחיות משרד החינוך (2007).

אין ספק שיש לשאוף לבצע מחקרים נוספים בנושא זה, מחקרים שבהם מספר הנחקרות גבוהה יותר, מחקרים המשלבים בין ניתוח כמותי איקוני ומתחמים בקרוב אוכלוסיות שונות בארץ, המשווים בין האוכלוסיות השונות. יש לחקור אם הגננות מביניהן את המרכיבים הבסיסיים של הפעולות הגוף והgan ושל החינוך הגוף ואת מערכות הגוף החשובות המעורבות בתנועות (עצמות, שרירים, מפרקים, עצבים, לב ריאה, שיווי משקל, יציבה). יש למצוא את הדרך לישם את המלצות היישומיות המועלות כפי שהן כבר מופיעות בספרות המוסמכת (משרד החינוך, 2007; מופ"ת, 2019), ולצמצם את הפער בין לבין ה"שטח". זאת על ידי הרחבת דעת הגננות בתחום זה ואף על ידי הרחבת דעת הסביבה (הורם, קהילה, רשות).

מקורות

- אלון, ר' (1994). חזרה לתרנואה טבעית בשיטת פלדנקריז. *כנה*.
- בר סיני, ר' (2011). نوعנו ילד. אוחזור מtower.il
<http://www.dyellin.ac.il>
- גבתוון, ד' (2006). תיאוריה מעוגנת בשדה: משמעות תהליכי ניתוח הנתונים ובנויות התיאוריה במחקר איקוטי. *בתוך נ' צבר בן-יהושע (עורכת), מסורות וזרמים במחקר האיקוטי (עמ' 257-306) (הדפסה שלישית)*. כנרת, זמורה-ביתן, דבר.
- גרינברגר, ל', ובן בשט, ר' (2009). תפיסת דמיין עצמי, דמיין גופני, הרגלי: פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. *בתנועה, ט(2)*, 217-239.
- דושניק, ל' (2011). ניתוח נתונים במחקר האיקוטני: הצעה לאربעה עקרונות מנהים. *שבילי מחקר, 17*, 137-143.
- האיגוד הקרדיוולגי בישראל (2012). פעילות גופנית במסגרת מניעה ראשונית ושינויות של מחלות לב וכלי דם. *הסתדרות הרפואית בישראל*.
- זבדי א' (2013). השפעות פעילות גופנית עצימה על תפקודים נוירו-קוגניטיביים בילדים. *האוניברסיטה העברית והדסה*.
- זולברג, ג' (2013). יציבה ותנועה. *פרטוי*.
- חייקין-בןטור, נ' (2016). *תנועה, יציבה והליכה נכונה. נרקיסים*.
- חרצימרמן, נ', רוזנשטייך, א' ושובל, א' (2019). תרומת התנסות בתנועה להתפתחות קוגניטיבית, למHALCI למידה ולהישגים אקדמיים, בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), *הזכות להtanועה (עמ' 11-15)*. מכון מופ"ת.
- ידיג'יט, ב' ולין, ג' (2015). *השנה הראשונה. נשיונל ג'יאוגרפיך*, ינואר 2015, 60-75.
- משרד הבריאות (2011). *התנוגות בריאות-עדיד פעלויות גופניות*. משרד הבריאות.
- מווכתר ומסיקה (2020). *ספורט כדרך התמודדות עם עוקות וחדרה בקרב ספורטאים ביישובי עוטף עזה. רוח הספורט, 6*, 1-14.
- משרד החינוך, האגף לתוכניות ולפיתוח תוכניות לימודים (2007). *תוכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך: לכיתות א'-ב' בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי*. משרד החינוך, המזכירות הפדוגוגית, האגף לתוכניות ולפיתוח תוכניות לימודים.
- כהן-נחמן, ס' ומדקר, ע' (2001). *השפעתן של אסטרטגיות למידה על לימוד מטלה מוטורית בקרב ילדים חובה. כתבת עת ישראלי לריפוי בעיסוק*, 2001, H-41-H23.
- מוזרchi, נ' וכפרי, ר' (2017). *פילטיס, עקרונות השיטה והשפעותיה על כאבי גב תחתון, תפקוד רצפת האגן ויציבה-סקירת ספרות שיטיתית. כתבת עת לפיזיותרפיה, 19(1)*, 38-52.
- מישורין, ד' (2018). *יציבות. מחקר על גוף, תודעה וסבירה. גרפ*.
- נץ, י', רביב, ש' (2003). *מניעים להשתתפות בפעילויות גופניות בקרב מבוגרים בישראל. גרונטולוגיה, 1(2)*, 63-86.
- פלדנקריז, מ' (1967). *שלול היכולת. מכון פלדנקריז*.
- ריבקסט-ספקטורמן, מ' (2011). *תנועה התפתחותית-התפתחות המוטוריקה הגסה בינקות ובילדות. הוצאה עצמית*.
- רצון, מ' (2001). *התפתחות מוטורית תחשותית ותהליכי למידה. אוניברסיטת תל אביב*.

- רצון, מ' (2004). התפתחות הילד בגיל הרך – לנוע, לחוש וללמוד בסביבה פעילה. הוצאה ברקאי.
- שבתי-סימון, מ', יוסף ג' ושות' ג' (2019). השפעת העצימות של פעילות אירוביית אקטואית על היכולת הקוגניטיבית הפלואידית בקרב סטודנטים להוראת החינוך הגוף-בגילאי 20-40. *רוח הספורט*, 32-15, 5, 32-15.
- שובל, א', בינשטיין, א' ושריר ט' (2019). תרומת התנסות בתנועה לטיפוח כשירות רגשית – חברתיות ולהתקפי יצירת אקלים גן מיטבי. בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), *הזכות להتنועה (עמ' 7-11)*, מכון מופ"ת.
- שובל, א' וشكדי, ח' (2007). חשיבות החינוך הגוף-בגיל הרך. *היגייני הגבעה*, 13, 47-65.
- שחר-לווי, י' (2004). מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוני (מהדורה שנייה). הוצאה עצמאית.
- שיינוביץ, מ' (2012). פעילות גופנית למניעת ולשיקום מחלות לב-מחלה למעשה. אוריקה, 34, 1-8.
- שקדי, א' (2003). מילימ המנסים לגעת – מחקר איכוטני תיאוריה ויישום. הוצאה רמות-
- אוניברסיטת תל אביב.
- תם, א' (2009). יציבה במעגלי החיים (מהדורה שלישית). ל恒.

- Briggs, A. M., Van Dieën, J. H., Wrigley, T. V., Greig, A. M., Phillips, B., Lo, S. K., & Bennell, K. L. (2007). Thoracic kyphosis affects spinal loads and trunk muscle force. *Physical therapy*, 87(5), 595–607.
- Gil, I. (2013). *A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - motion and posture* (Unpublished doctoral dissertation). Wingate.
- Gil, I. (2018). A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - Motion and Posture, *Journal of Education and Training Studies*. <http://redfame.com/journal/index.php/jets/issue/view/166> [accessed: November 6, 2018]
- Gonzalo-Almorox, E., & Urbanos-Garrido, R. M. (2016). Decomposing socio-economic inequalities in leisure-time physical inactivity: the case of Spanish children. *International journal for equity in health*, 15(1), 106.
- D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Science*, 10(1), 100–105.
- Drzał-Grabiec, J., Snela, S., Rykała, J., Podgórska, J., & Truszczyńska, A. (2014). The influence of elongation exercises on the anterior-posterior spine curvatures. *Biomedical Human Kinetics*, 6(1).
- Gonzalez-Galvez, N., Gea-Garcia, G. M., & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(4). doi: 10.7717/peerj.7402.
- Hallel PC, Andersen LB, Bull FC, et al. (2012). Global physical levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospect. *Lancet* 380(9838), 247–57.

- Ko, K. J., & Kang, S. J. (2017). Effects of 12-week core stabilization exercise on the Cobb angle and lumbar muscle strength of adolescents with idiopathic scoliosis. *Journal of exercise rehabilitation*, 13(2), 244.
- Madic, D., Cvetkovic, M., Propovic, B., Marinkovic, D., Radanovic, D. & Trajkovic, N. (2018). Effects of developmental gymnastics on motor fitness in preschool girls. *Physical Education and Sport*, 16(1), 11–18.
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C. Vitali, F. & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(7402). doi: [10.7717/peerj.7402](https://doi.org/10.7717/peerj.7402)
- Nourbakhsh, M. R., Moussavi, S. J., & Salavati, M. (2001). Effects of lifestyle and work-related physical activity on the degree of lumbar lordosis and chronic low back pain in a Middle East population. *Clinical Spine Surgery*, 14(4), 283–292.
- Samaei, A., Bakhtiary, A. H., Elham, F., & Rezasoltani, A. (2012). Effects of genu varum deformity on postural stability. *International journal of sports medicine*, 469–473.
- Sharma, A., Alahmari, K. (2015). Efficacy of manual therapy versus conventional physical therapy in chronic low back pain due to lumbar spondylosis. *Medical Sciences* 3(3), 55–63.
- Sinaki, M., Hughes, C., Larson, D., & Kaufman, K. (2005). Balance disorder and increased risk of falls in osteoporosis and kyphosis: significance of kyphotic posture and muscle strength. *Osteoporosis Int pp* 16(8), 1004–1010.
- Sardar, Z. M., Ames, R. J., & Lenke, L. (2019). Scheuermann's kyphosis: Diagnosis, management, and selecting fusion levels. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons*, 27(10), 462–472.
- World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://bjsm.bmjjournals.com/content/54/24/1451>